

MJOP KEEPERS

NEDERLANDS HANDBAL VERBOND

NOVEMBER 2025



1. Inleiding

In het handbal is de rol van de keeper cruciaal en steeds complexer geworden. Een goede keeper kan het verschil maken in een wedstrijd, niet alleen door reddingen, maar ook door het snel en slim initiëren van aanvallen. Daarom vraagt de opleiding van handbalkeepers om een doordachte, langdurige aanpak die rekening houdt met de fysieke, mentale, technische en tactische ontwikkeling van de speler.

Wanneer je trainers vraagt of hun keepers specifieke training krijgen, antwoordt slechts 20% met 'ja'. Gelukkig is hierin de afgelopen jaren verandering gekomen. Zo wordt er in Duitsland een officiële licentieopleiding voor keeperstrainers aangeboden. Via het internet is tegenwoordig veel waardevolle en specifiek trainingsmateriaal voor keepers te vinden. De Duitse keeperslicentie, ontwikkeld en gegeven door een voormalige Zweedse topkeeper en huidige keeperstrainer van het Duitse nationale team, is gebaseerd op het volgende uitgangspunt:

“Een goede keeper brengt redding op basis van: 70% het trainen van de basistechniek en 30% van de schoten moet gestopt worden door inspiratie en techniek. 70% basistechniek moet getraind worden en 30% van de schoten moet gestopt worden door inspiratie en techniek”.

Wanneer de basistechniek 70% van het fundament van een goede keeper vormt, is het van groot belang dat deze techniek op de juiste manier en op tijd wordt aangeleerd. Hoe eerder hiermee gestart wordt, hoe sneller het niveau van keepers in Nederland zal stijgen. Daarom moet de basistechniek een vast onderdeel zijn van de trainingen op de HandbalScholen, bij voorkeur al vanaf de jeugd >12 jaar.

Dit MeerJarenOpleidingsPlan (MJOP) biedt een gestructureerde leerlijn voor keepers vanaf de jeugd tot en met het hoogste niveau. Het doel is om per leeftijdscategorie duidelijke ontwikkelingsdoelen te formuleren en trainers handvatten te geven voor een doelgerichte en opbouwende begeleiding. Zo zorgen we ervoor dat talentvolle keepers zich stap voor stap kunnen ontwikkelen tot zelfverzekerde en complete doelverdedigers die voorbereid zijn op de eisen van het moderne handbal.

Het plan is ontwikkeld door Gerrie Eijlers, oud-international en keeperstrainer van zowel de HandbalAcademie als de Heren A en vormt de basis voor een structurele en kwalitatieve ontwikkeling van keepers in Nederland.

Basis keeper bewegingen

De Basis keeper bewegingen zijn de basis voor de stand én het zo effectief mogelijk bewegen van het lichaam, om het hoogst mogelijk rendement te behalen bij het keepen. Omdat ze zo belangrijk zijn, worden in dit document de Basic Keeper bewegingen bij verschillende facetten herhaald.

De verschillende facetten zijn onderverdeeld in:

- De meest effectieve bewegingen
- Vaak voorkomende verkeerde bewegingen
- Per facet enkele opbouwende oefeningen

Alle onderdelen zijn voorzien van video's. Het is lastig om leeftijden te koppelen aan de facetten. In de lichamelijke- en bewegingsontwikkeling van jongeren kunnen veel verschillen zitten. Leeftijd is betrekkelijk, zelfs de topkeepers werken nog aan onderstaande punten.

Deel 1

1. Keepers warming-up
2. Basis keeper stand en bewegen in de basis
3. Het stoppen van hoge ballen
4. Het stoppen van lage ballen
5. Het stoppen van halfhoge ballen
6. Reflex

2. Keepers warming-up

Een goede warming-up is essentieel voor iedere sporter en kan in veel varianten gegeven worden. In de warming-up zitten specifieke keepersbewegingen omdat tijdens de keeperstraining bepaalde lichaamsdelen “extremer” worden belast.

De warming-up bestaat uit vijf delen:

- Basis warming-up
- Voetenwerk
- Stabiliteit en kracht
- Keepersoefeningen met ballen
- rekken

Video 1: [De warming-up](#)

- Enkele banen normaal lopen
- Een knie knie heffen
- Beide knieën knie heffen
- Hakken billen met een been
- Hakken billen beide benen
- Armen draaien, enkel voor en achter
- Armen draaien, beide gelijktijdig naar voren
- Armen draaien, beide gelijktijdig naar achteren
- Rondjes lopen
- Schuiven over breed stuk richting één kant kijken
- Schuiven om de drie passen wisselen van richting
- Kruispas over de breedte van het veld
- Schuiven schuin naar voren
- Schuiven achteruit schuin
- Naar voren lopen en het bovenlichaam open draaien naar achteren alsof je net achter je een bal vangt
- Springen van been tot been met knie en arm inzet
- Stukje rust in warming up, met lopen op zijkant van de voeten
- Stukje rust in warming up, met lopen op de binnenkant van de voeten

- Stukje rust in warming up, hand op de knieën en deze draaien van de knieën naar buiten en naar binnen
- Stukje rust in warming up, nek draaien en op rek brengen zijwaarts
- Stukje rust in warming up, armen op de plaats een hoog en een naar beneden
- Handen groot en boven hoofd naar elkaar toebrengen op tempo
- Heupen zijwaarts bewegen, en naar voor en achteren
- Sprintjes in combinatie met rugspieren, liggen, zwembeweging en sprint op signaal
- Sprintjes in combinatie met burpees en op signaal sprint naar voren
- Sprintjes in combinatie met quiveren en op signaal sprint naar voren

Video 2: [Voetenwerk](#)

- Lijnen springen; op één been over een lijn heen en weer en groot stabiel in bovenlichaam
- Lijnen springen; van het ene been naar het andere been over een lijn heen
- Twee matjes achter elkaar met ruimte ertussen en hier draai je als het cijfer acht omheen. Als er een ronde gemaakt is spring je op de matjes van been naar been op de mat, of over de mat heen
- Met een ladder voorwaarts en in elke trede twee contacten (links/rechts)
- Met een ladder zijwaarts en in elke trede twee contacten (links/rechts)
- Met een ladder voorwaarts en per trede uit de trede erin en naar andere kant eruit
- Met een ladder zijwaarts aan de lange kant van de ladder staan en per trede gaan steeds eruit en erin
- Uitbreiding op, een ladder zijwaarts aan de lange kant van de ladder staan en per trede gaan steeds eruit en erin. Op signaal zet je twee meter naar voren aan
- Met een ladder zijwaarts en in elke trede twee contacten (links/rechts) met als uitbreiding dat je steeds hoog bij de handen (tennis) ballen krijgt en deze terug speelt voor de hand-oog coördinatie
- Met een ladder voorwaarts en per trede uit de trede erin en naar andere kant eruit. Met als uitbreiding dat als je eruit gaat dat je een beweging naar lang hoog maakt
- Met een ladder voorwaarts en per trede uit de trede erin en naar andere kant eruit. Met als uitbreiding dat als je eruit gaat dat je een beweging naar lang laag maakt
- Je staat in het midden van het doel, voor het doel op drie meter leggen we twee verschillende markers neer. Een gele en een rode bijvoorbeeld, de trainer zegt de kleuren en we starten steeds snel naar het kleurtje en gaan rustig achteruit terug
- Er worden twee banken of verhogingen geplaatst op een meter naast elkaar. Hier ga je steeds heen en weer over beide verhogingen

- Er worden twee banken of verhogingen geplaatst op twee meter naast elkaar. Er wordt gestart van drie meter afstand naar deze verhogingen om en om. Het buitenste been wordt op de bank of verhoging geplaatst en met het binnenste been wordt half hoog gekeept. Zo gaat het op tempo heen en weer

Video 3: [Stabiliteit en kracht](#)

- Training buikspieren door te zitten en je naar achteren te laten vallen, de bal te vangen en weer omhoogkomen. Dit wordt recht gedaan maar ook zijwaarts voor de schuine buikspieren
- Op de buik een zwemmende beweging, met handen en voeten trappelen voor de rugspieren. Vanuit deze ligging bij het omhoogkomen de bal met de rug vangen en terugspelen
- Op handen en voeten, lichaam is een plank; steeds met een van beide handen de bal vangen en terugspelen
- Op handen en voeten, lichaam is een plank; steeds met een van beide handen de bal vangen en terugspelen, maar nu komt het been er tijdens het vangen achter de hand, bij
- Opdrukken
- Knie buigen(squats): Voeten staan op schouderbreedte. Je zakt door de bovenbenen, handen worden in de nek geplaatst en de rug blijft zoveel mogelijk recht
- Uitbreiding van oefening hierboven; als je rechtop komt maak je een lange uitvalspas zijwaarts
- Planken voorwaarts
- Planken zijwaarts
- Planken zijwaarts en hierbij van je steeds (tennis)ballen met de bovenste arm
- Op een grote mat, op handen en voeten steunen, de buik is richting het plafond. Er worden tennisballen gegooid naar de keeper. De keeper probeert deze richting doel te gooien. De kont mag de mat niet aanraken. Dit vergt veel stabiliteit
- Op een grote mat, op handen en voeten steunen, de buik is richting het plafond. Er worden tennisballen gegooid naar de keeper. De keeper probeert deze richting doel te schoppen. De kont mag de mat niet aanraken. Dit vergt veel stabiliteit

Video 4: [Keepersoefeningen met ballen](#)

- Keeper staat in het midden van het doel. De trainer gooit vanaf drie meter om en om een (tennis)bal hoog, circa zeven per kant. Hierna doet de trainer hetzelfde maar nu komen de ballen laag met een klein stuitje bij de paal

- Keeper staat aan de zijlijn en beweegt zich richting de andere zijlijn. De trainer staat twee meter voor hem en loopt naar achteren, de trainer gooit om en om ballen lang hoog, deze moet de keeper vangen met steeds een tussenstap en afzet richting de bal
- Er worden twee markers op circa drie meter uit elkaar geplaatst, één meter verder wordt dit weer geplaatst, zodat er vijf markers op een rij liggen en drie meter er vanaf ook weer vijf. De keeper beweegt zonder ballen van marker naar marker. Eerst met een hoge inzet van het been. Wanneer de keeper bij de marker is, een tussenstap en afzet naar de andere marker drie meter verder en weer terug etc.
- Hetzelfde doet de keeper laag
- Nu wordt hetzelfde gedaan alleen worden de markers geplaatst van smalle naar brede afstand. De eerste liggen anderhalf meter van elkaar en de laatste drie meter van elkaar. Er wordt weeg hoog gekeept van marker naar marker. In het begin met een smalle afstand, deze wordt steeds breder.
Dus de eerste liggen 1,5 meter van elkaar en de laatste 3 meter. We keepen nu weer hoog van marker naar marker, in het begin met smalle afstand maar deze wordt steeds breder.
- Hetzelfde doet de keeper laag

Video 5: [Rekken](#)

- Variaties voor het rekken van de schouders en armen
- Nekspieren rekken
- Rug en billen rekken
- Binnenkant been, lies en heup rekken
- Bovenbeen voorkant rekken
- Zij- en achterkant rug rekken inclusief schouder
- Je geeft een lange stap en het voorste been plaats je onder het lichaam, hier leun je op voor rek op de buitenkant bovenbeen
- In rechte stand, houd je de knie vast en deze trek je op naar de borst om goed de heup te rekken
- In zit, de onderkant van de voeten tegen elkaar en met de ellebogen druk je de bovenbenen naar beneden en voel je rek in de lies
- In kleermakerszit de wervelkolom rekken
- In zit de bovenkant benen rekken
- In zit met gestrekte benen om achterkant en knie te rekken
- In zit de rug en bilpartij rekken
- In zit, voor de rug, de benen achter het hoofd leggen

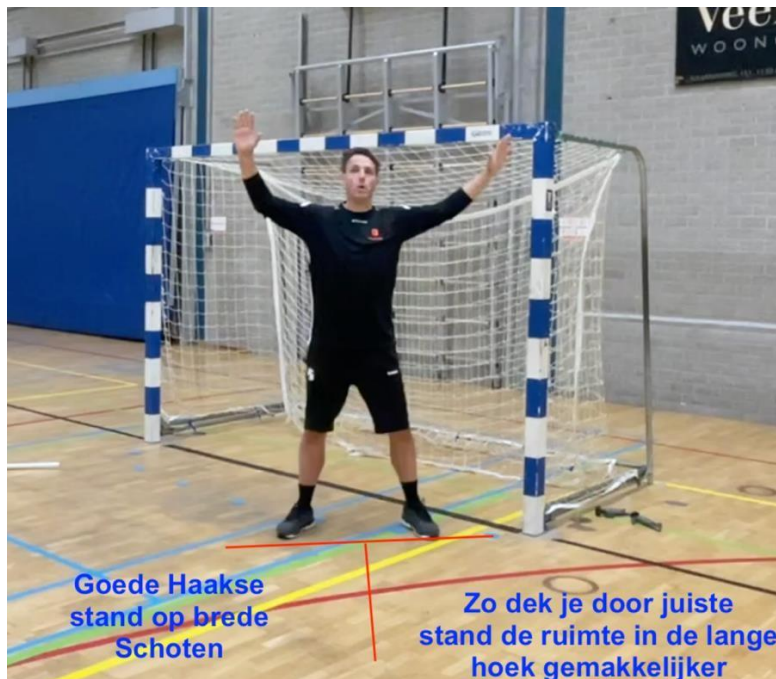
- Op buik liggen en de benen over de rug naar de andere kant naar de vloer brengen
- Op rug liggen en benen omhoog brengen en dan zijwaarts naar de andere kant naar de vloer brengen
- Op buik liggen en de rug en hoofd omhoog brengen om de rug te rekken
- Op rug liggen, en de knie naar de borst brengen
- Op rug liggen en het been gestrekt omhoog brengen, ook kan je het kniegewricht hier laten scharnieren.

3. Basis keeper stand en bewegen in de basis

Video: [De basis houding en beweging in het doel](#)

Voor een optimale krachttransmissie worden de voeten op ongeveer schouderbreedte van elkaar gezet, de knieën zijn licht gebogen en iets op de voorvoeten.

- Armen hoog en breed, licht naar voren en gebogen, zo hoeft er bij hoge ballen alleen de onderarm uitgestrekt te worden voor maximaal bereik, en bij lage ballen zijn we ook relatief snel beneden met de hand. Let op dat bovenarmen nog horizontaal zijn en ook al niet te veel omhoog gericht (afbeelding 1).
- Bij het schuiven worden de voeten niet gekruist (voeten achter elkaar of langs elkaar bewegen), maar worden deze steeds aangesloten.
- Er wordt niet parallel aan de doellijn geschoven, maar meer in een halve maanvorm. Dit wordt gedaan door de voeten niet te kruisen (voeten achter of voor elkaar langs bewegen), maar worden deze steeds aangesloten.
- De keepers zijn op deze manier altijd gericht op de posities met bal (loodrecht op de schutter). In het midden staat de keeper parallel met de doellijn, bij de buitenposities links en rechts staat de keeper altijd iets ingedraaid.



- Probeer bij doelpogingen uit de opbouw net voor de lijn te staan, zo heb je de meeste afstand tot de schutter en de meeste tijd om te reageren. Sommige keepers staan bijvoorbeeld een meter of meer voor de lijn. Dan is de bal sneller bij de keeper en is er minder tijd om te reageren.
- Bij worpen waarbij de schutter vrij voor de keeper komt, bijvoorbeeld bij breaks of cirkelspelers, of wat veel wordt gezien bij de jeugd, worpen dan dichtbij waarbij opbouwers door de dekking heen lopen, proberen het doel te verkleinen.
- Door naar voren te positioneren wordt het doel kleiner gemaakt. Een kleiner doel maakt het moeilijker voor de schutter maak je het doel kleiner, en wordt het moeilijker voor de schutter, omdat we in deze stand het meeste gebied wordt afgedekt. Dit snel naar voren positioneren en ook nog in de juiste stand op de schutter zal in het thema 'doorbraken en vrije worpen' worden behandeld.

Veel gemaakte fouten:

- Keepers hebben soms de handen boven het hoofd omhoog gestrekt. Statistisch gezien komen hier weinig ballen. Hierdoor heb je naar de bovenhoeken een langere weg, idem dito naar de beneden hoeken.
- Voeten plat, en geen gebogen knieën. Zo heb je niet de snelste reactie/kracht in de zijwaartse bewegingen.
- Niet doorschuiven tot aan de paal. Bij ballen iets vanaf de zijkant geworpen keepen de keepers vanuit het midden. Dan moet je je dus al iets meer naar de zijkant opstellen.



Fout: Keepen vanaf midden, er zal eerder kort worden geworpen (foto links)

Goed: Probeer door te schuiven bij brede worpen, linkerbeen iets naar voren, om lang optisch meer dicht te hebben (foto rechts)



Bij de jeugd zijn veel worpen van dichtbij met doorbraken van brede posities.

- Probeer hier haaks op de schutter te staan, in deze juiste stand met het rechterbeen iets naar voren dekken we de lange hoek beter af (afbeelding 1).



NOTE: Probeer deze bovenstaande basics in alle volgende facetten te integreren/op te letten.

4. Het stoppen van hoge ballen

Video: [Meest effectief/succesvol keepen bij hoge ballen](#)

- De stand van de benen is zoals in de Basis hierboven beschreven.
Voeten ongeveer op schouderbreedte van elkaar zetten, licht gebogen in de knieën en iets op de voorvoeten. Armen hoog en breed, licht naar voren en gebogen, zo hoeven we bij deze hoge ballen alleen de onderarm uit te strekken voor maximaal bereik, en bij lage ballen zijn we ook relatief snel beneden met de hand.
- Haaks staan op speler die gaat werpen, op pagina 9 is de juiste stand goed te zien, door altijd het binnenste been naar voren te zetten, in de foto het rechterbeen, zo sta je altijd haaks en dek je het meeste doel af.
- Schuiven, zoals bij de Basis, door de voeten niet te kruisen (voeten achter of voor elkaar langs bewegen), maar deze steeds te laten aansluiten.
- Er wordt zo min mogelijk een zijwaartse beweging gemaakt. De optimale positie in het doel bereiken we door altijd haaks te staan op de positie van de schutter.
- Er wordt met één hand gekeept. Deze vraag is vaak gesteld. Bij jeugd wordt er door de minder harde worpen ook vaak met twee handen gekeept om de bal sneller te controleren en meer body achter de bal te krijgen. In de keeperstraining wordt er echter al geprobeerd met één hand naar één hoek te laten keepen. Dit wordt gedaan om:
 - De vaak bij hogere leeftijd harder geworpen ballen ook te kunnen stoppen; door met twee handen te keepen mis je tijd, doordat het een grotere beweging is.
 - Door met twee handen te keepen draait het bovenlichaam vaak in, en ben je niet meer naar voren gericht
 - Betere schutters kunnen ballen ook naar de lege hoek werpen, bijvoorbeeld als ze aan het verdedigingsblok getrokken schoten geven. Wanneer je met twee handen keept naar een andere hoek keept is daar veel ruimte om de bal heen te werpen.
 - Met twee handen breed is er meer bereik.

Er wordt geprobeerd het bovenlichaam altijd naar voren gericht te houden. Zo blijft het hoofd/ogen beter naar de schutter gericht. De armen moeten we proberen breed en vooral rustig te houden, zodat deze in zijwaartse bewegingen onafhankelijk van onder en bovenlichaam, breed en stabiel groot blijven. Alleen de onderarm strekt zich het laatste stuk uit naar de bovenhoek, De andere arm die niet naar de bal reikt proberen we stabiel maar soepel aan de andere kant te houden. Voor een

stabiel lichaam, en veel reikwijdte, zodat we aan de andere kant ook met deze hand ballen kunnen stoppen.

Door zo min mogelijk zijwaartse bewegingen te krijgen, proberen we met een goede afzet van het standbeen naar de bovenhoek te komen. De knie wordt mee omhoog genomen, om meer opwaartse kracht te genereren. Het hoofd kijkt de bal na.



Video: [Veel voorkomende fouten bij de jeugd](#)

- De houding van de armen te veel naar voren of boven het hoofd. Zo wordt de beweging naar de boven en beneden hoek een te lange beweging.
- Bij de afzet naar hoge ballen, bewegen keepers eerst de armen terug van de goede brede positie naar het bovenlichaam om ze erna weer uit te strekken. Dit gebeurt om kracht te halen uit de armen die je eerst naar je toe beweegt om ze zo gemakkelijker mee te nemen naar lang hoog. Dit kost echter enorm veel tijd en je zal met deze beweging vaak te laat bij de bal zijn en deze niet stoppen.
- De onderarm niet uitstrekken maar houden met de basic positie van een gebogen elle boog, waardoor je niet ver genoeg komt.
- Met twee armen houden en hierdoor het bovenlichaam automatisch meedraaien, hoofd en ogen draaien dan dus ook weg van de bal/het veld.
- Bij de afzet naar de bovenhoek, het been niet in de grond drukken maar afspringen, zodat het standbeen zweeft. Zo zal je automatisch dichterbij landen.

5. Opbouwende oefeningen hoog

Video: [Keepen hoog één richting](#)

Alle bewegingen zullen vanuit het midden eerst alleen links worden gedaan. Hierna wisselen we naar de andere kant rechts. Dus we doen Bijvoorbeeld 6 keer de beweging naar links hoog. Hierna doen we hem 6 keer naar rechts hoog.

- Voor het gevoel in de juiste basis houding staan in het midden van het doel. We spelen tennisballen links en rechts, eerst blijven we staan en vangen de ballen actief zonder een stap te zetten. Dit voor arm/hand reflex en oog /hand coördinatie. Langzaam gooien we deze balletjes iets verder, zo geven we een klein stapje en vangen de bal steeds om en om rechts en links hoog.
- Vanuit het midden staan en zonder tussenbeweging naar de hoge bovenhoek.
- Indien dit gemakkelijker wordt, gaan we iets links van het midden staan, zodat de weg naar de rechter paal iets langer wordt. We gooien de ballen naast de rechter paal, en we hebben een langere weg waardoor we ons beter, en feller moeten afzetten.
- Een stukje tape of marker op 1/3 afstand in het doel. We staan aan de korte kant daarvan, voor extra voetenwerk gaan we hierover heen en keepen dan naar de lange kant hoog.
- Verhoging op 1/3 afstand in het doel. We staan aan de korte kant daarvan, voor extra voetenwerk en beenkracht gaan we hierover heen en keepen dan naar de lange kant hoog.
- Ladder aan zijkant doel die stopt net voor midden van het doel, We staan buitenkant ladder naast het doel, bewegen zijwaarts met twee passen door de ladder, komen net voor midden doel uit de ladder en keepen dan naar de lange kant hoog.

Video: [Keepen met voorbeweging en tegengestelde richting](#)

- We staan in het midden van het doel, op een meter rechts, net voor ons, plaatsen we een marker, hier schuiven we naar rechts om deze marker heen en gaan weer terugschuivend naar midden en krijgen een bal hoog in deze richting in de bovenhoek.
- We staan in het midden van het doel, we zeggen bijvoorbeeld cijfer één is beneden en cijfer twee boven (of even is boven en oneven beneden om het moeilijk te maken) of bijvoorbeeld met kleur blauw is boven en wit beneden. Deze opdracht tikken ze dan rechts aan, en aan andere kant krijgen we een bal hoog. Zo schuiven en denken we een kant op, en keepen met een contrabeweging aan de andere kant hoog.
- We staan in het midden van het doel, (ik doe deze oefening voor met een batje, maar dit kan ook met de platte hand) We krijgen laag een bal en keepen contra hoog. We proberen hier de bal laag te controleren voor het evt. omschakelen.

- Schuiven in het doel heen en weer. Dit is de voorbeweging. Een geluidssignaal geeft aan wanneer er gegooid wordt en de keeper drukt zich naar de verre hoek, links of rechts. Als dit goed gaat doe je het zonder geluidssignaal maar met de armbeweging, zodat de keeper gedurende het schuiven ook de speler in de gaten houdt en reageert op de arm/bal.

Video: [Oefeningen voor kracht en felheid in de benen](#)

Dit om kracht te ontwikkelen om gemakkelijker naar de bovenhoek te komen.

- Mat/Stoel/verhoging in doel zetten, squat beweging naar beneden maken en in het omhoog komen direct zonder tussenstap naar de bovenhoek. Eerst weten ze naar welke kant gewerkt wordt. Daarna is dit uit te bouwen met het naar boven komen en naar de werp arm te kijken en te reageren op de bal die links of rechts hoog gaat.
- We leggen een dikke mat in het doel, en hierop staan we iets naast het midden. Op signaal keepen we dan naar de verre paal hoog.
- We leggen een dikke mat in het doel, en gaan steeds heen en weer in een stap, rechts hoog/links hoog en dit blijven we heen en weer doen. Met een slappe ondergrond vergt dit veel beenkracht.
- Om onze heup slaan we een elastiek, en iemand houdt deze naast het doel vast. We staan iets naast het midden in het doel, en we zetten ons af, ineens, zonder tussenstap naar de verre kant hoog.
- Om onze heup slaan we een elastiek, en iemand houdt deze naast het doel vast. We staan net naast de paal waar degene met elastiek staat. Met een tussenstap zetten we ons af naar de verre hoek hoog.
- In het midden van het doel staan; opdrukken, opstaan en lang hoog uit één stap. De bal kunnen we steeds rechts hoog gooien maar om dit moeilijker te maken kunnen we ook opstaan en te reageren afhankelijk of de bal links of rechts komt.
- Dit is ook uit te breiden door twee ballen hoog te gooien.
- In het midden van het doel plaatsen we een matje, we staan voor het matje, gaan zitten en voor lenigheid leggen we de benen naar achteren op de mat. Opstaan en hoog uit één stap.
- Negatieve impact en keepen. Als we in het doel staan en reageren, zullen we ons kort aanspannen voor we de beweging maken. Dit kunnen we met negatieve impact mooi nabootsen door een stok te rollen, en na het landen de negatieve impact een kant op te werken naar hoog.
- Zo creëren we deels ook meer kracht/felheid in de beweging.

- Op circa dertig centimeter voor de doellijn plakken we in het midden van het doel een stuk tape parallel aan de doellijn. We gaan erachter staan, springen er overheen en keepen naar de hoge bovenhoek. We doen de sprong over de tape opnieuw en keepen de andere kant op.

Veel bovenstaande oefeningen zijn korte bewegingen, en heel geschikt om de juiste bewegingen aan te leren.

Hierna willen we meer oefeningen variëren, zodat deze langer gaan duren, en voetenwerk meer gaat worden aangesproken. Dit is geschikt voor de keepers die de bewegingen goed beheersen en die meer uitdaging nodig hebben.

6. Het stoppen van lage ballen

Techniek 1: Met de lange stap zijwaarts (uitvalspas)

Video: [Succesvol keepen bij lage ballen](#)

- De stand van de benen is zoals in de Basis hierboven beschreven. De voeten staan ongeveer op schouderbreedte van elkaar, de knieën licht gebogen en iets op de voorvoeten. De armen zijn schouderhoogte en breed, licht naar voren en gebogen. Zo hoeft er bij lage ballen alleen de arm naar beneden gebracht te worden. Hierdoor ben je bij lage ballen relatief snel beneden met de hand. De hand is volledig open, met gestrekte vingers, boven de voet als extra vlak om ballen te stoppen.
- Schuiven, zoals in de Basis beschreven, wordt gedaan door de voeten steeds aan te laten sluiten.
- Er wordt geprobeerd zo min mogelijk zijwaartse bewegingen te maken. Deze optimale positie in het doel wordt bereikt door altijd haaks op de worprichting te staan, en de kortste positie naar de schutter.
- Er wordt met één hand laag gekeept. De andere hand blijft hoog aan de andere kant van het lichaam voor stabiliteit, en voor de ballen die via het blok of slimme worpen toch aan de andere kant van de uitvalspas komen, doordat je frontaal gericht blijft. Zo blijft het hoofd beter naar de schutters gericht. Het bovenlichaam is frontaal.
- Door zo weinig mogelijk zijwaartse bewegingen te maken, wordt er geprobeerd om met één lange stap vanuit het midden tot net voor de paal te komen. De richting hier is parallel aan de doellijn. De voet wordt uitgedraaid, dit om te scharnieren in het enkelgewricht voor meer afstand.
- De hand komt, met gespreide vingers, boven de uitgedraaide voet, om zoveel mogelijk vlak te hebben.

Door bovenstaande punten met vooral de goede verre stap heb je als keeper veel bereik, en ben je stabiel in de eindpositie doordat het zwaartepunt op de juiste plek zit.

Vanuit deze lange stap kan er hierna makkelijker een sliding aangeleerd worden (vallend bal stoppen). Deze beweging zal veelvuldig geoefend moeten worden, vooral de binnenkant van het been dat afzet, zal hiervoor goed gerekt moeten worden.



Video: [Veel voorkomende fouten bij de jeugd](#)

- Houding van de armen te veel naar voren of boven het hoofd. Zo wordt de beweging naar de benedenhoek een te lange beweging.
- Bij het plaatsen van de voet richting de paal wordt de voet niet uitgedraaid, hierdoor kan je niet scharnieren in de voet.
- De voet die richting de paal gaat, wordt niet ver genoeg geplaatst. Je gaat dan met de knie en hand óver deze voet. Dan is het zwaartepunt te ver richting de paal, je kan niet meer terug, of je valt over het been.
- De hand waar niet mee wordt gekeept neem je mee voor het lichaam, hierdoor draait het lichaam mee met deze hand, is het bovenlichaam niet meer frontaal en draait het hoofd weg van de schutter.

7. Opbouwende oefeningen laag

Video: [Keepen laag één richting](#)

Alle bewegingen zullen vanuit het midden eerst allen links worden gedaan. Hierna wordt er gewisseld naar de andere kant, rechts.

- Je gaat in de juiste basishouding staan in het midden van het doel. Er wordt een tennisbal of handbal gerold. Vanuit het midden maak je een lange stap en rol je de bal terug.
- Je gaat in de juiste basishouding staan in het midden van het doel. De handen zijn op de rug en het bovenlichaam is bewust frontaal richting het veld. Je maakt een lange stap richting de paal en stopt de ballen alleen met het onderbeen.
- Je gaat in de juiste basishouding staan midden in het doel. Er wordt een tennisbal of handbal met een stuit gegooid. Vanuit het midden geef je een lange stap en speelt de bal terug.
- Er worden ongeveer zes tennisballen op 30 cm van elkaar op de grond gelegd. Je staat circa 1,5 meter er vanaf. Om de beweging van uitstappen snel en laag over de grond correct uit te voeren, maak je elke keer een beweging richting de tennisbal, en tik je de tennisbal weg.
- Er worden ongeveer zes pionnen op 30 cm van elkaar neergezet. Je staat circa 1,5 meter er vanaf. Om de beweging van uitstappen snel en laag over de grond correct uit te voeren, maak je elke keer een beweging richting de pion, en tik je de pion weg.
- Je legt een marker of plakt een stukje tape op 1/3 afstand in het doel. Je staat aan de korte kant van de tape. Voor extra voetenwerk ga je hier overheen keepen naar de lange kant laag.
- Je zet een verhoging op 1/3 afstand in het doel. Je staat aan de korte kant van de verhoging. Voor extra voetenwerk en beenkracht ga je hier overheen keepen naar de lange kant laag.
- Er wordt een ladder aan de zijkant van het doel gelegd die net voor het midden van het doel stopt. Je staat aan de buitenkant van de ladder naast het doel, beweegt zijwaarts met twee passen door de ladder. Je komt net voor het midden van het doel uit de ladder en heeft naar de lange kant hoog.
- Verhoging waar met de knie op wordt gesteund. Met het andere been worden lage ballen gestopt.
- Er wordt een elastiek aan de paal bevestigd. Je houdt het elastiek vast en heeft lang laag. Zo blijft het bovenlichaam stabiel.

Video: [Keepen met vooraf een beweging en tegengestelde richting](#)

- De keeper staat in het midden van het doel. Er wordt een tennis- of handbal naast de paal gerold. De keeper maakt uit het midden een lange stap richting de paal. Hierbij wordt de voet goed uitgedraaid, zodat het onderbeen kan scharnieren en de keeper verder komt. De hand is geopend met gespreide vingers om veel vlak te creëren. De stap is groot en het afzetbeen blijft in het midden staan. Zodat de keeper goed stabiel staat. Het bovenlichaam draait niet mee richting de grond maar blijft rechtop en stabiel. Om en om worden de ballen links en rechts gerold. Uit deze beweging wordt de bal steeds teruggerold door de keeper.
- Dezelfde oefeningen als hierboven beschreven wordt uitgevoerd. Nu worden de ballen met een stuit gegeven. Hierdoor hoeft de keeper niet zo ver te bukken, en is er een snellere controle over het terugspelen van de bal op deze manier kan er iets meer tempo gemaakt worden, zodat het voetenwerk wat moeilijker wordt.
- De keeper staat in het midden van het doel en schuift heen en weer. Bij een geluidssignaal zet de keeper explosief af met een correcte lange stap naar de hoek lang laag. De eerste optie is deze oefening droog uit te voeren, zonder ballen. Wanneer dit goed gaat kan volgende stap zijn het gooien van een tennis- of handbal naar de hoek lang laag bij het geluidssignaal.
- De keeper staat in het midden van het doel, op één meter rechts wordt er een ladder neergelegd met vijf tredes tot net naast het doel. Op een halve meter van het midden wordt een verhoging geplaatst. Parallel aan de doellijn (iets voor de lijn) beweegt de keeper zich zijwaarts over de verhoging en door de ladder heen. Aan het eind van de ladder wordt er van richting gewisseld en schuift de keeper terug door de ladder en over de verhoging heen.
- De keeper staat in het midden van het doel, op één meter rechts voor de doellijn wordt een marker geplaatst. De keeper schuift naar rechts om de marker heen, schuift door richting het midden en tikt met de voet in een felle beweging de pion om. Dit om te stimuleren dat de stap lang en laag moet komen om de juiste beweging te krijgen.
- De keeper staat voor de paal. Er wordt een verhoging geplaatst op 30 centimeter van de paal, hier springt de keeper overheen waarnaar er naar de hoek lang laag wordt gekeept. Door te springen krijgt de keeper een negatieve impact vanwaar de keeper weg moet naar de lange hoek. Zo wordt de beweging in een wedstrijd gesimuleerd waarbij bij een worp, de keeper zich kort daarvoor aanspant. Zo kan met de keepers geoefend worden, hoever deze stap gemaakt moet worden door de verhoging op variabele afstanden te plaatsen.
- De keeper staat in het midden van het doel, op een halve meter voor wordt een marker neergelegd. De keeper springt over de marker heen en keept aan één kant lang laag waar

de bal wordt geschoten. Een variatie is over de marker heen springen en twee ballen lang laag keepen (eerst links dan rechts). Een andere variatie is over de marker heen springen waarbij de eerste bal naar een hoek laag wordt geschoten waarbij de keeper niet weet of de bal links of rechts komt (stukje reflex). Door te springen krijgt de keeper een negatieve impact vanwaar de keeper weg moet naar de lange hoek. Zo wordt de beweging in een wedstrijd gesimuleerd waarbij bij een worp, de keeper zich kort daarvoor aanspant.

- De keeper staat in het midden van het doel, op één meter voor de keeper zit iemand met een stok, deze stok rolt richting de keeper. De keeper springt over de stok. Een variatie is over de stok heen springen en twee ballen lang laag keepen (eerst links dan rechts). Een andere variatie is over de stok heen springen waarbij de eerste bal naar een hoek laag wordt geschoten waarbij de keeper niet weet of de bal links of rechts komt (stukje reflex). Door te springen krijgt de keeper een negatieve impact vanwaar de keeper weg moet naar de lange hoek. Zo wordt de beweging in een wedstrijd gesimuleerd waarbij bij een worp, de keeper zich kort daarvoor aanspant.

Video: [Complexere oefeningen voor lage ballen](#)

- De keeper staat in het midden van het doel, voor de keeper wordt een mat neergelegd. De keeper staat in het doel en maakt een koprol naar voren, en vanuit hier gaat de keeper in de juiste basis houding staan. Vanuit deze stand keept de keeper in een lange stabiele stap naar links of rechts laag. Er wordt eerst zes keer dezelfde kant gekeept, vervolgens zes keer de andere kant. Deze oefening kan worden uitgebreid met twee ballen. De keeper maakt een koprol en krijgt daarna een bal rechts laag en direct aan de andere kant een tweede bal links laag. Ook kan deze oefening worden gedaan door een koprol te maken waarbij de eerste bal naar een hoek laag wordt geschoten waarbij de keeper niet weet of de bal links of rechts komt. Op deze manier wordt er een stukje reflex in de oefening gebouwd na de koprol, waarbij de keeper niet weet waar de eerste bal komt.
- Parallel aan de doellijn wordt een ladder langs het hele doel geplaatst. Hiervoor wordt een marker in het midden neergelegd. Vanuit de ladder moet over de marker heen gesprongen worden. De keeper gaat door de ladder heen en weer met twee passen per trede. Op signaal komt de keeper in het midden en springt over de marker heen en keept aan één kant lang laag. Een variatie is twee ballen lang laag keepen (eerst links dan rechts). Een andere variatie dat de eerste bal naar links of rechts wordt geschoten, waarbij de keeper niet weet aan welke kant de bal eerst komt (stukje reflex). Door te springen krijgt de keeper een negatieve impact vanwaar de keeper weg moet naar de lange hoek. Zo wordt de

- beweging in een wedstrijd gesimuleerd waarbij bij een worp, de keeper zich kort daarvoor aanspant.
- De keeper staat in het midden van het doel. Bij een geluidssignaal (even is hoog en oneven laag, of rood is hoog en blauw is laag) tikt de keeper de paal rechts hoog of laag aan. Zo wordt er een denkcomponent toegevoegd. De keeper zet hier explosief af met een correcte beweging naar hoog of laag. De keeper schuift richting de andere kant en spelen hier in sprong een zware bal terug. Vanuit de landing na deze sprong wordt er in één stap naar de andere kant lang laag gekeept.

Techniek 2: Horde zit en spagaat

Zoals hierboven genoemd wordt er naar de lage hoeken gekeept in één lange stap, waarbij de keeper stabiel is, is ook het voortraject om een goede sliding te kunnen maken.

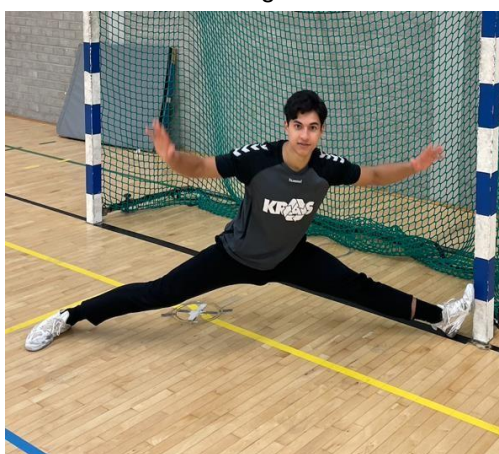
Indien ballen harder op het doel afkomen, en er meer met de verdedigers wordt samengewerkt, kan soms de hele benedenhoek aan een kant sluiten. Door een sliding wordt hier veel ruimte afgedekt. Voor een sliding getraind kan worden moet er gestart worden met goede rekoefeningen. Deze beweging is voor beginnende keepers zeer belastend voor de spieren.

Er zijn twee manieren, de horde zit en de (bijna) spagaat. De horde zit waar met gestrekt been wordt geland, het andere been met de knie naar voren en het onderbeen gebogen wordt al minder teruggezien. Het gaat meer richting een bijna spagaat. Veel keepers hebben een klein stukje tape op de achterkant van de schoen, en er zijn ook speciale keepersschoenen waar een stukje leer op de achterkant zit, zodat de voet makkelijker kan glijden.

Horde zit



Sliding



Het is aan de keeper zijn/haar stijl en bouw of zij dit al uit zichzelf doen. Bij jonge keepers worden voorbereidende oefeningen meegegeven om de beweging te leren, zodat de spieren meer gerekt worden om deze beweging uit te voeren onder snelheid.

Video: [Horde zit en spagaat](#)

- Zitten rekken in de horde zit houding.
- Zitten in horde zit houding met bal vangen in uiterste beweging.
- De keeper gaat in de horde zit houding zitten en vangt de bal net achter zich. Erna gaat de keeper naar voren om de bal boven de voet te vangen in de uiterste houding.
- De keeper gaat zitten waarbij de voeten achter zich de grond aanraken. Hierna komt de keeper op temp terug en land in de horde zit.
- De keeper steunt met de rechterknie op de linkerzijkant van een matje. Onder de linkervoet wordt een hesje geplaatst. De keeper maakt al glijdend een horde zit. Zo komt het niet zo op de binnenkant van de knieën. Dit is een goede oefening om te wennen.
- Erna kan de oefening uitgebreid worden zonder matje en hesje. De keeper gaat iets dieper in de benen staan en maakt een sliding in horde zit.
- De keeper staat in het midden van het doel. Twee meter voor de keeper staat een kast. De trainer staat achter de keeper met (tennis)ballen en speelt ze tegen de kast. De keeper stopt de ballen op reflex eerst dicht bij de voeten.
- Vervolgens gaat de trainer naast het doel zitten en speelt de ballen van naast het doel tegen het midden van de kast. Zo komen de ballen lang van de keeper, eerst wordt er een snelle lange beweging gemaakt in stap.
- Als laatste uitbreiding wordt de voorgaande oefening uitgevoerd in horde zit. De keeper mag al iets dieper zitten. Als de bal tegen de kast wordt gegooid, geeft de keeper een sliding richting de paal om de bal in horde zit te stoppen.

- De keeper staat omgekeerd in het doel, op signaal hoog of laag rechts, hierna draait de keeper buitenom, schuift naar de andere kant en in sprong speelt de keeper een zware bal terug. Bij het landen wordt er een van een brede positie een bal lang laag gespeeld die de keeper in horde zit stopt.

Dit zijn simpele basics voor de horde zit en spagaat. Wanneer een keeper deze goed beheerst, kunnen de eerste drie oefeningen met spagaat en horde zit gedaan worden. Als voorbeeld kunnen alle oefeningen vier keer met normale felle pas en de laatste twee met horde zit/spagaat.

8. Het stoppen van halfhoge ballen

Video: [Succesvol keepen bij halfhoge ballen](#)

- De stand van de benen is zoals in de Basics hierboven beschreven.
- Voeten ongeveer op schouderbreedte van elkaar zetten, licht gebogen in de knieën en iets op de voorvoeten. Armen hoog en breed, licht naar voren en gebogen, zo hoeven keepers bij halfhoge ballen alleen de knie te heffen en de elleboog aan te sluiten.
- Bij het optimaal halfhoog keepen door de beste keepers ter wereld, komen ze vaak heel snel naar voren en ook in de juiste positie tegenover de speler. Dit om het doel snel te verkleinen en zo op de speler te staan dat hij wordt gedwongen ergens naartoe te gooien. We beginnen hier alleen met de beweging van half- hoog. Later komt er nog een facet aan bod waar we het snel naar voren komen en halfhoog keepen, in de juiste positie, behandelen.
- De halfhoge beweging bestaat uit drie delen.
 - Het heffen van de knie.
 - Het onderbeen dat na het heffen wordt uitgestrekt.
 - Elleboog sluit tegen het bovenbeen
- Het standbeen is gestrekt, en vanuit de voeten kunnen we ons nog iets meer omhoog drukken om nog groter te worden.
- Handen blijven groot, frontaal en bewegen niet te veel, we creëren veel vlak door zo groot mogelijk te blijven.
- De armen neigen iets naar voren. En bij het liften van de knie komt deze knie ongeveer tegen de elleboog.

Gestrekt standbeen, armen breed



Knie licht naar voren



Video: [Veel voorkomende fouten bij de jeugd](#)

- Houding van de armen, te veel naar voren of boven het hoofd. Zo wordt de beweging van het sluiten van afstand tussen knie en arm een te lange beweging.
- De armen maken veel bewegingen of zakken juist naar beneden, keepers willen de armen zo groot en stabiel mogelijk houden.
- Het inzakken bij de knie of heup van het standbeen, Door deze buiging kunnen keepers niet kracht omhoog genereren en maken keepers ons in het geheel kleiner of zakken keepers zelfs in.
- Ook 'kantelen' van bovenlichaam aan de standbeen kant
- De heffing van de knie niet, zoals bij de juiste beweging te zien is, licht naar voren en direct omhoog. Maar meer vanuit de heup/kont een draaiende beweging die veel langer duurt, en waardoor het moeilijk is het standbeen gestrekt te houden en dus groot te blijven.

9. Opbouwende oefeningen Halfhoog

Video: [Keepen halfhoge ballen met alleen knie- inzet](#)

- Voor de warming-up van de knie strekker gaan de keepers liggen op hun rug op de grond. Ze pakken hun bovenbeen aan de achterkant vast en trekken hem iets naar hun toe. Nu scharnieren de keepers het onderbeen vanuit de knie naar gestrekt en weer gebogen, op snelheid.
- Goed stabiel staan met handen groot en breed, standbeen mooi gestrekt, nu heffen ze de knie recht vooruit naar de borst. Zes keer links en zes keer rechts. Hierna blijven de keepers in deze houding en doen dit zijwaarts, ze sluiten het onderbeen naar elleboog.
- De keepers gaan tien centimeter van de muur staan, met handen groot voor je tegen de muur. Het mooiste is als de muur glad is, zodat je je knie over de muur kan laten glijden. Ze blijven geheel stabiel, het standbeen is gestrekt, en ze gaan met de knie naar de elleboog. Door dit tegen de muur te doen, is de knie net voor het lichaam in de juiste houding.
- De keepers gaan voor de paal staan, kijken het doel in en houden hun vast aan de paal. Nu laten ze de knie naar halfhoog gaan, en laten hem voor het lichaam terugkomen naar binnen. Dit om de heup warm en soepel te krijgen. Dit kan ook mooi met gestrekt been voor wat meer tractie.
- Met twee keepers tegenover elkaar op drie meter afstand en ieder met een bal of tennisbal in de rechterhand. Ze maken de halfhoge beweging en spelen de bal onder het been door naar de andere keeper rechtdoor naar de linkerhand. Dit doen ze per been om en om. Ze zien in het filmpje dat ze door deze oefening steeds automatisch proberen uit de voet wat hoger te komen. Dit is ideaal om het oprichten in de beweging beter onder de knie te krijgen.
- De keepers hebben nu alle bewegingen recht naar voren gedaan, ze willen deze nu uitbreiden met de halfhoge beweging iets meer richting links of rechts te maken, om de hoek naar de worp te verkleinen. Zo gaan ze al iets meer op lichaam en hand van de schutter mee, om de hoek te sluiten. De keeper staat in het midden van het doel, en maakt de halfhoge beweging, met het standbeen dat recht blijft, drukken ze ons een beetje naar de kant waar ze de knie heffen, iets zijwaarts naar boven weg.
- De keepers plaatsen een bank. Eerst stappen ze met gestrekt been op de bank om kracht/snelheid te trainen in het standbeen. Na dit ongeveer zes keer links en zes keer rechts erop te hebben gedaan, doen ze hetzelfde maar dan maken ze bij het strekken de halfhoge beweging. Dit is een hele mooie oefening voor de been-kracht om op het bankje

snelheid en kracht naar boven te krijgen, stabiel te blijven met het lichaam, en nog correct de halfhoge beweging uit te voeren.

- De keepers staan in het doel, de trainer staat voor hun met in dit geval twee stokjes met tennisballen. Hij houdt ze net voor ze, en net boven de knie. Zo weet de keeper precies waar hij zijn been heen moet brengen. Het lichaam en de handen zijn groot en stabiel en de knie heft zich, de elleboog beweegt zich sluitend naar de knie.
- De keepers plaatsen twee verhogingen op circa twee meter van elkaar. Ze gaan met snel voetenwerk vanuit het midden van beide verhogingen richting de andere verhoging, ze stappen erop en met binnenste been keepen we halfhoog. Ze stappen eraf en doen het met het andere been aan de andere kant.

Video: [Keepen met halfhoge ballen met knie- en onderbeeninzet \(schoppen\)](#)

- De keepers gaan voor de paal staan en kijken het doel in, en houden hun vast aan de paal, nu laten ze de knie naar halfhoog komen, en laten hem voor het lichaam terugkomen naar binnen. Dit om de heup warm en soepel te krijgen. Dit doen ze hierna met gestrekt been voor wat meer tractie, en om voor de lange beweging warm te worden.
- De keepers plaatsen een bank. Eerst stappen ze met gestrekt been op de bank om kracht/snelheid te trainen in het standbeen. Na dit bijvoorbeeld 6 keer links en 6 keer rechts erop te hebben gedaan, doen ze hetzelfde maar dan maken ze bij het strekken de halfhoge beweging. Dit is een hele mooie oefening voor de been- kracht om op het bankje snelheid en kracht naar boven te krijgen, stabiel te blijven met het lichaam, en nog correct de halfhoge beweging uit te voeren. Na het halfhoge gedeelte doen ze deze met het gehele been.
- De keepers staan in het doel, de trainer staat voor hun met in dit geval twee stokjes met tennisballen. Hij doet ze om en om naar hoog, met de halfhoge beweging van eerst knie heffen, strekken ze het onderbeen uit naar hoog, hierna doen ze dit aan de andere kant. Keepers kunnen dit ook zes keer links doen naar lang hoog en erna zes keer rechts naar lang hoog. Nog een optie is dat de trainer twintig keer het stokje of halfhoog of hooghoudt, om en om, waarbij er in totaal zes hoog mogen komen.
- Bij de jeugd zien we heel veel doorbraken aan de zijkanten, deze oefening is dus zeer goed voor jeugdkeepers. Ze komen iets voor ons doel staan en simuleren dat iemand van de cirkel werpt, links (of rechts) van het midden. Dus een doorbraak tussen dekkingsspelers één en twee of aan de andere kant tussen de dekkingsspelers vijf en zes. We maken hier twee keer met het rechterbeen een halfhoge beweging met alleen de knie, en dan krijgen ze een worp op het linkerbeen lang hoog. Hierna maken ze de beweging

twee keer met het linkerbeen tot half, niet het onderbeen uitgestrekt en keepen dan met het rechterbeen kort hoog met gestrekt been. Dit kunnen ze, van de keeper uit gezien, zowel links van het midden doen, als rechts van het midden.

- Een uitbreiding van vorige oefening waar iets meer kracht en stabiliteit bij komt kijken is om dezelfde beweging te maken, maar van tevoren komen ze vanaf de doellijn, schuin rechts naar voren en maken een sprong over de bok. Hiermee wordt ook het tijdig naar voren komen gestimuleerd.
- Na het landen maken ze hier twee keer met het rechterbeen een halfhoge beweging met alleen de knie, en dan krijgen ze een worp lang- hoog op het linkerbeen. Hierna maken ze de beweging twee keer met het linkerbeen tot half, niet het onderbeen uitgestrekt en keepen dan met het rechterbeen kort hoog met gestrekt been. Dit kunnen ze van de keeper uit gezien, zowel links van het midden doen, als rechts van het midden

10. Reflex

Naast inzicht en goede techniek is een erg belangrijk en vooral ook trainbaar facet, de reflex. Door dit te trainen, en dus te verbeteren, krijgen keepers vertrouwen in het langer wachten waar de bal komt, om er dan met een felle beweging heen te gaan. Veel keepers kiezen te snel voor een kant in het doel, dus ze gokken waar de speler de bal gaat gooien en reageren niet op de bal.

Laat keepers veel reflexen trainen, zo krijgen ze vertrouwen in het wachten, worden ze feller en sneller en zullen ze nog meer ballen stoppen!

Video: [Reflex oefeningen](#)

- De keeper staat net voor de lijn in het midden van het doel, voor de keeper staat een kast. Achter de keeper zit de trainer die tennisballen tegen de kast gooit. De keeper ziet deze dus pas aankomen als ze van de kast terugspringen.
- De keeper staat net voor de lijn in het midden van het doel, voor de keeper staat een kast. Achter de kast zit de trainer zodat je hem niet ziet. Deze gooit van achter de kast tennisballen, deze zie je als keeper pas als ze vanachter de kast tevoorschijn komen.
- De keeper staat net voor de lijn in het midden van het doel, voor de keeper staat een kast. Achter de kast zit de trainer zodat je hem niet ziet. Deze gooit van links en rechts naast de kast tennisballen, deze zie je als keeper pas als ze aan de zijkant erlangs komen. Als de bal door de trainer rechts langs de kast wordt gegooid gaat hij rechtdoor, dus links van de keeper. De ballen gaan dus altijd recht vanachter de kast tevoorschijn komen.
- De keeper staat net voor de lijn in het midden van het doel. Achter het doel staat de trainer met (tennis) ballen. Deze gooit van achter het doel deze ballen over het doel. Voor het doel staat iemand met een houten bord, en deze stoot de ballen richting het doel. De trainer kan met dit bord snelheid aan de bal geven en hij kan ze heel goed ergens heen sturen. Voor de keeper is dit lastig, want ze komen anders dan verwacht van het bord, en hij zal dus snel moeten reageren als de bal het bord verlaat.
- De keeper staat net voor de lijn in het midden van het doel, bij elke paal staat een trainer, deze heeft een stokje met tennisbal of een bal vast. Deze houdt hem steeds op een andere hoogte vast. De keeper beweegt snel met goed voeten- werk heen en weer, en moet zijn blik breed hebben om snel te zien op welke hoogte er moet worden gekeept.
- De keeper zit in het midden van het doel, of zoals in het filmpje gericht op de doorbraak tussen 1/2 positie. De handen zijn op de grond, de trainer zit voor de speler op twee meter afstand en gooit (tennis) ballen hard boven het hoofd van de keeper; zodra de bal wordt gegooid mag de keeper met zijn handen reageren.

- De keeper staat omgekeerd in het midden van het doel. Op signaal draait de keeper om en krijgt twee ballen willekeurig in het doel.
- De keeper staat in het midden van het doel, De trainer staat op drie meter voor hem met kleine rubberen markers. Hij gooit deze circa vijftien markers willekeurig in het doel op hoog tempo achter elkaar. Dus kleine markers, gaan niet zoals een bal mooi rechtdoor maar kunnen in hoogte of zijwaarts nog veranderen. Hierdoor moet je meer lichaam achter de bal hebben.
- Een vervolg op voorgaande is: De keeper staat in het midden van het doel. De trainer staat op drie meter voor hem met kleine rubberen markers. In elke hand heeft de trainer een andere kleur. De trainer gooit ze beide, maar zegt de kleur die je moet stoppen.
- De keeper staat in het midden van het doel, de trainer staat voor hem met circa vijftien (tennis) ballen. Deze gooit hij achter elkaar willekeurig snel achter elkaar in het doel, en de keeper stopt deze met goed voetenwerk en een goede reflex.
- Deze oefeningen kunnen we ook heel goed doen van de brede posities, belangrijk hier is iets schuin parallel op de speler te staan.
- De keeper staat in het midden van het doel, er liggen op drie meter afstand drie kleuren voor de keeper. De trainer zegt steeds een kleur, de keeper maakt snel de twee stappen naar voren richting de kleur.
- De keeper staat ongeveer drie meter voor de muur. Zijn trainer staat achter de keeper en gooit ballen tegen de muur. De keeper ziet de ballen als ze van de muur komen. Hij moet dan zijn reflex inzetten.

Hier nog drie oefeningen met moderne hulpmiddelen.

- De keeper staat omgekeerd in het doel. We hangen vier lampjes aan de palen waarvan er een aangaat tot je hem aanraakt.
- De keeper heeft wee batjes aan zijn handen en speelt tegen een muur een balletje heen en terug. Dit is zeer goed voor het voetenwerk en de oog- hand coördinatie.
- Met een Senaptec bril die je zo kunt instellen dat deze op snelheid gaat knipperen, is er constant even geen zicht; hoe sneller hoe makkelijker. Hiermee krijg je ballen overal en moet je deze proberen te stoppen. Deze bril door Nike in Amerika ontwikkelt, belooft je reflex met acht tot elf procent te kunnen verbeteren.

